

VIX. Stres Kaynağı Olarak

D- TİPİ KİŞİLİK

ÇEVRESEL ETKİLER

Stres ve kalp hastalığı konusunda yapılan
son arařtırmalar

D tipi kişilik yapısı

adı verilen bir kişilik yapısından
bahsetmektedirler.

Araştırma bulgularına göre

A-Tipi yapıdaki bireyler olumsuz duygular hissettiklerinde diğerlerini yönetmeye çalışmaktadırlar.

D-Tipi bireyler ise olumsuz duygularını sosyal olarak reddedilmekten kaçınmak için bastırmaktadırlar.

D-Tipi bireylerin sosyal etkileşimlerdeki olumsuz duyguları çoğunlukla üzüntüdür (Denollet,2005).

12 araştırmanın analiz edildiği bir çalışmada, D-Tipi kişiliğe sahip olma ölümle sonuçlanan ve sonuçlanmayan kalp krizi riskini anlamlı düzeyde yükseltmektedir (Grande ve ark.)

Strese gösterilen tepkiler

İnsanın Fizyolojik, duygusal ve bilişsel yönleri arasında sürekli bir etkileşim vardır. Duygularımızın fizyolojik ve bilişsel bileşenleri vardır.

Çevresel Etkiler :

Stres kaynağı olarak etkili olan çevrel faktörler şöyle gruplanmaktadır:

- a).Doğal Felaketler /Yangın
- b).Teknolojiye bağlı
- c).Gürültü
- d).Hava kirliliği
- e).Aşırı ısılar
- f).Kalabalık
- g).Terör

Bilişsel Tepkiler

Stres durumunda

otonom sinir sisteminin sempatik sisteminin devreye girmesi ile yaşanan yüksek düzeydeki fizyolojik uyarılma kişinin duygusal tepkilerin artırır

ve

zihinsel olarak bilişleri ve düşünceleri de etkiler.

Yerkes & Dodson kuralına göre insanların uyarılma düzeyleri ile etkin olarak fonksiyon görmeleri arasında ilişki vardır.

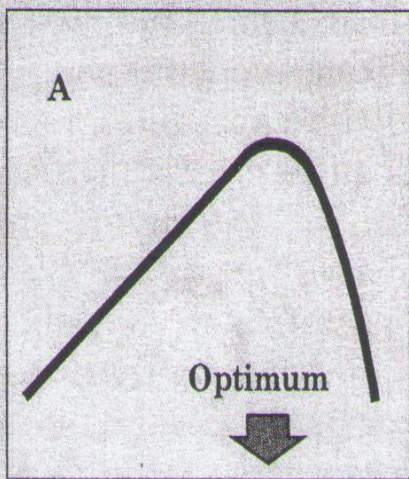
Başka bir deyişle kişinin uyarılma düzeyi etkin olarak fonksiyon görmesini etkilemektedir.

Kolay iş

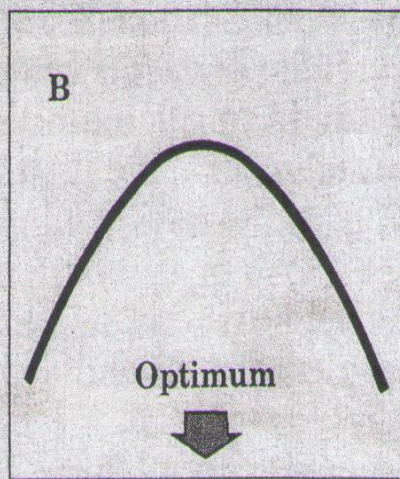
Orta derecede zor

zor veya karışık

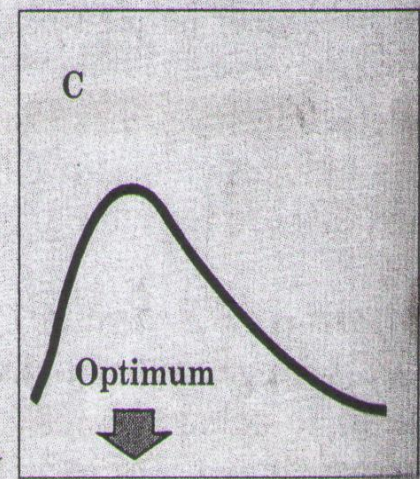
High
Yüksek



High
(Y)



High
(Y)



Low
Düşük

Low High

Motivation level

Low
(D)

Low High

Motivation level

Low
(D)

Low High

Motivation level

Davranışsal tepkiler: Stresle Baş etme yolları:

Stres durumunda stresle baş etmek için yapılan şeyler veya kullanılan stratejilerin bir kısmı etkili bazıları ise etkisizdir.

Stresle Baş etme yöntemleri, *Savunmaya yönelik* baş etme ve *Aktif-Etkili* baş etme kuralı olarak ikiye ayrılır.

Başta çıkma mekanizmaları:

😊 Çözümüne yönelikse-----> yeterli

Bedene yönelik

Zihinsel

Duruma yönelik olabilir

😞 Daha fazla problem yaratıyorsa--->

yetersiz

Alkol, madde, sigara kullanımı

Saldırganlık, kaçma & intihar gibi

Savunmaya yönelik yönelik baş etme yöntemleri kişinin kaynaklarını yeniden kullanabilir hale getirmesi için zaman kazanmasına yardımcı olur.

Ancak, stresin kaynağı ile ilgilenmez veya strese olan tepkilerin etkinliğini arttırmaz. Uzun süre içinde bu savunmaya yönelik baş etme yöntemleri zararlı olabilir.

Örneđin, Alkol ve Madde / ilaç Kullanımı, Merkezi sinir sistemini etkileyerek gerginlik/ kaygı ve hayal kırıklığını köreltirler. Alkol insanın kendinin farkında olma duygusunu azaltır, böylece bireyin olumsuz duyguları azalır.

Çoğunlukla davranışları ile değerlerinin birbirine uymamasından kaynaklanan olumsuz duyguların yarattığı durumlarda daha sık kullanılmaktadır

Ayrıca insanlar olumsuz bazı davranışlarının sorumlusu olarak alkolü göstermektedir.

Tucker ve ark. (1981) yaptıkları araştırma ile zor bir deneysel iş yapmak zorunda bırakılan katılımcıların daha çok alkol tükettikleri ve bu işteki başarısızlıklarının nedenini alkole yüklediklerini saptamışlardır.

Ancak, bilindiği gibi sürekli alkol kullanımı bağımlılık yaratır. Aynı Őey madde ve ilaçlar için de geçerlidir.